เกร็ดความรู้เกี่ยวกับโรคมะเร็ง

ที่ระลึกงานพิธีพระราชทานเพลิงศพ

ดร.สำโรจน์ พนาสหธรรม

๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

อุทิศแด่

ดร.สาโรจน์ พนาสหธรรม

๑๔ เมษายน ๒๕๐๓ – ๒๖ ตุลาคม ๒๕๕๗

Sarote Panasahatham, Ph.D.

ประวัติ

เป็นบุตรคนที่สามของนายอำนวยและนางจินตนา และเป็นบิดาของบุตรธิดาสามคน

การศึกษา

มัธยมต้น โรงเรียนบ้านไร่จันดี จ.ระยอง
มัธยมปลาย โรงเรียนยานนาเวศวิทยาคม กรุงเทพฯ
ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ วท.บ.(เกษตรศาสตร์)
Ph.D. Oregon State University, Entomology (Ecology)

การทำงาน

โรงงานยาสูบ กระทรวงการคลัง พศ.2527-2557

เครื่องราชอิสริยาภรณ์

- เบญจมาภรณ์ช้างเผือก
- จตุรถาภรณ์มงกุฎไทย

ครอบครัว

บิดา นายอำนวย พนาสหธรรม

มารดา นางจินตนา พนาสหธรรม

พี่น้อง*(จำนวน 8 คน)*

- นางวัลลดา อยู่ยรรยง
- นางรุ่งนภา พัฒนพิบูล
- นายวิชัย พนาสหธรรม
- นายไพโรจน์ พนาสหธรรม
- นายสุโรจน์ พนาสหธรรม
- นายรุ่งโรจน์ พนาสหธรรม
- นายวิโรจน์ พนาสหธร

บุตรธิดา(3คน)

- นางสาวกัลศิริ พนาสหธรรม
- นางสาวฐิตาภา พนาสหธรรม
- นายสราพงศ์ พนาสหธรรม

ภรรยา นางสาวศิริลักษณ์ จารีกธรรม

รู้จักโรคมะเร็ง

คนส่วนใหญ่มักรู้จักมะเร็งจากสื่อมวลชนว่า เป็นโรคน่ากลัว เพราะรักษาไม่ค่อยจะหาย ทำให้เสียชีวิตไม่ช้าก็เร็ว บางครั้งอาจทรมานก่อนตาย อย่างไรก็ดี โรคมะเร็งคืออะไรกันแน่

ในทางการแพทย์นั้นเราทราบกันว่า ร่างกายนั้นประกอบด้วยหน่วยย่อยๆ ที่เรียกว่า เซลล์ แต่ละเซลล์ที่ทำหน้าที่คล้ายๆ กันมารวมกลุ่มกันเป็นอวัยวะ เช่น ตับ ไต สมอง เลือด เป็นต้น เซลล์แต่ละเซลล์ทำหน้าที่ของตนไประยะหนึ่งก็จะหมดอายุ สลายไป และทดแทนด้วยเซลล์ใหม่ตลอดเวลาด้วยจำนวนที่เหมาะสม ไม่มากไป และไม่น้อยไป ร่างกายก็ดำเนินเป็นปกติ

เมื่อใดที่กลไกการสร้างเซลล์ทดแทนผิดปกติ มีการสร้างเซลล์ชนิดใดชนิดหนึ่งมากขึ้น และควบคุมไม่ได้เกิดเป็นก้อนผิดปกติขึ้นภายในอวัยวะหนึ่ง เราเรียกว่า เนื้องอก(tumor) การเกิดเป็นเนื้องอกนี้อาจจะมีขนาดใหญ่ขึ้น หรือบางครั้งอาจจะแพร่กระจายไปอวัยวะอื่น โดยทั่วไป เราเรียกเนื้องอกที่แพร่กระจายได้นั้นว่า มะเร็ง(cancer)

มะเร็งมีมากมายหลายชนิด ทางการแพทย์นั้นแบ่งชนิดตามอวัยวะที่เกิดมะเร็ง โดยอาศัยรูปร่างของเซลล์มะเร็งที่เห็นได้จากกล้องจุลทรรศน์ มะเร็งของอวัยวะต่าง ๆ นั้นมีคุณสมบัติไม่เหมือนกัน แบ่งตัวเร็วไม่เท่ากัน วิธีการแพร่กระจายแตกต่างกัน โอกาสรักษาหายต่างกันมาก เช่นมะเร็งตับโอกาสรักษาหายน้อยมาก ในขณะที่มะเร็งของต่อมน้ำเหลืองบางชนิดรักษาหายได้แน่นอน ดังนั้นเมื่อพูดถึงมะเร็ง จำเป็นต้องระบุว่าเป็นมะเร็งชนิดใด

สาเหตุของมะเร็งเกิดจากอะไร

แล้วแต่ชนิดหรืออวัยวะที่เป็นมะเร็ง เช่น

1. มะเร็งที่ผิวหนัง เกิดจากการถูกแสงแดดหรือแสงอัลตราไวโอเลต หรือได้รับพวกสารหนู หรือการรักษาโดยใช้ยาที่เข้าน้ำมันดิน ทั้งยาไทย-จีน ซึ่งมีน้ำมันดินเป็นส่วนประกอบ

2. มะเร็งที่ปอด สาเหตุเกิดจากหายใจในอากาศไม่บริสุทธิ์ มีฝุ่นละอองที่มีสารพวกไฮโดรคาร์บอน เช่น ควันดำจกท่อไอเสียรถ หรือเขม่าจากโรง งาน หรือจากการเผาไหม้ของน้ำมันดิน และที่แน่ชัดก็คือ บุหรี่เป็นตัวการสำคัญของโรคมะเร็งปอด

3. มะเร็งที่ช่องปาก มักจะเกิดจากการระคายเคืองเรื้อรัง เช่น กินเหล้าเพียว ๆ กินหมากแล้วรักษา สุขภาพปากไม่สะอาดด้วย และที่สำคัญคือยาฉุน การเคี้ยวอาหารแล้วมีการระคายเคือง เช่น ฟันเก หรือใส่ฟันปลอมไม่กระชับ ทำให้เป็นแผลเล็กๆ จนกระทั่งเป็นมะเร็งได้

4. มะเร็งที่หลอดอาหาร ส่วนใหญ่เกิดจากการระคายเคืองเรื้อรัง การกินของร้อน เช่น จิบชาหรือกาแฟร้อนๆ อยู่เสมอๆ กินเวลานานๆ ติดต่อกันเกิน 10 ปีขึ้นไป

5. มะเร็งที่กระเพาะอาหาร ส่วนใหญ่เกิดจากสารไนโตรซามีน เช่น กินอาหารพวกโปรตีนหมักดิบๆ อาหารที่เข้าดินประสิวที่ใช้ทำให้เนื้อมีสีแดง เนื้อเปื่อย และดี.ดี.ที. ซึ่งเมื่อเข้าไปในร่างกายแล้ว จะเปลี่ยนเป็นไดเมทิลไนโตรซามีน พวกที่กินผักที่มีดี.ดี.ที. นอกจากจะตายจากดี.ดี.ที. แล้ว ยังอาจตายจากมะเร็งได้อีกด้วย

6. มะเร็งที่ลำไส้เล็ก-ใหญ่ สาเหตุคล้ายกับมะเร็งที่กระเพาะอาหาร

7. มะเร็งที่เต้านม สาเหตุเกิดจากเชื้อไวรัส หรือการที่ร่างกายได้รับไขมันสัตว์มากเกินไป แต่ก่อนเชื่อว่ามีสาเหตุจากด้านเชื้อชาติและการกระทบกระแทกที่เต้านม

8. มะเร็งที่ตับ สาเหตุจากสารไนโตรซามีนดังกล่าว รวมทั้งสารพิษอะฟาท็อกซินที่พบในอาหารที่ขึ้นรา นอกจากนี้ยังเกิดจากพยาธิใบไม้ในตับ และโรคตับแข็ง

9. มะเร็งที่ปากมดลูก เกิดจากไวรัส และจากการระคายเคืองเรื้อรัง เช่น คนที่คลอดลูกบ่อยๆ ร่วมเพศบ่อยๆ หรือคนที่เป็นโสเภณี และผู้ที่ไม่รักษาความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศ

10. มะเร็งของกระเพาะปัสสาวะ ส่วนใหญ่เกิดจากบุหรี่ สีย้อมผ้าที่ใช้ผสมอาหาร นอกจากนี้ พวกมะเร็งเม็ดเลือดขาว มะเร็งต่อมน้ำเหลือง ก็เกิดจากไวรัสเช่นกัน

ที่ยกตัวอย่างมานี้เพียงสาเหตุอย่างคร่าวๆ เท่านั้น

แนวทางการบริโภคอาหารเพื่อลดความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็ง

อาหารเป็น ปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคมะเร็ง ดังนั้นเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง ควรปฏิบัติตนให้ถูกต้องในการบริโภคอาหารดังนี้

1.กินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ แต่ละหมู่กินให้หลากหลาย กินในปริมาณที่พอดีกับการใช้พลังงานของร่างกายทุกวัน และหมั่นดูแลน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วนหรือผอมกว่าปกติ

2.กินผักและผลไม้สดเป็นประจำทุกวัน โดยเฉพาะ ผัก ผลไม้ที่มีสีเขียวเข้ม สีเหลือง สีแดง สีส้ม สีม่วง ช่วยยับยั้งการเกิดโรคมะเร็ง และการกินผัก ผลไม้ทุกวันจะได้รับใยอาหารเพิ่มขึ้น เพื่อทำให้มีการขับถ่ายทุกวัน ซึ่งจะช่วยลดการสะสมสารพิษของร่างกาย

3.หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีไขมันสูง เนื้อสัตว์ ติดมัน ให้เลือกกินอาหารที่มีไขมันน้อย เช่น เนื้อปลา, เนื้ออกไก่ (ลอกหนังออก) ฯลฯ

4.หลีกเลี่ยงอาหารประเภทปิ้ง ย่าง ทอดจนไหม้เกรียม อาหารชุบแป้งทอดอมน้ำมัน ให้เลือกกินอาหารที่ทำให้สุกด้วยการนึ่ง อบ ต้ม ตุ๋น ดีกว่าอาหารทอด

5.หลีกเลี่ยงอาหารที่ใส่สีโดยเฉพาะสีเข้มฉูดฉาด เลือกอาหารไม่ใส่สีหรือใช้สีธรรมชาติดีกว่า เช่น สีเหลืองจากขมิ้นและฟักทอง สีแดงจากครั่ง สีแสดจากแครอท สีเขียวจากใบเตย เป็นต้น

6.ควรเลือกกินอาหารสดดีกว่าอาหารแห้ง หรืออาหารที่ผ่านขบวนการถนอมอาหาร เพราะมักมีการเติมสารเคมี ซึ่งสามารถเปลี่ยนเป็นสารก่อมะเร็ง การกินอาหารเหล่านี้ไม่ควรกินมากหรือบ่อย

7.หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัด เช่น เค็มจัด หวานจัด หรืออาหารหมักดอง เพราะเป็นปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งกระเพาะอาหาร และโรคอื่นๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน

8.ควรปรับปรุงนิสัยการบริโภคของตนเอง ไม่ควรกินอาหารซ้ำๆ อาหารแปลกๆ เพื่อลดการได้รับสารพิษ หรือสะสมสารพิษในร่างกาย

9.ลดหรืองดสิ่งเสพติด เช่น งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ งดการสูบบุหรี่ เป็นต้น เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็ง

10.ออกกำลังกายเป็นประจำ สม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

จะรู้ได้อย่างว่าเป็นมะเร็ง

ตามโรงพยาบาลใหญ่ๆ หรือสถาบันมะเร็งแห่งชาติ สถาบันมะเร็ง โรงพยาบาลศิริราช มีการตรวจมะเร็งระยะแรกเริ่ม แล้วแต่ว่าผู้ป่วยจะมาด้วยโรคที่อวัยวะไหน สำหรับคนสูบบุหรี่ ถ้าเผื่อสบายดี ปีหนึ่งเอกซเรย์ปอดสักครั้งก็ยังดี สำหรับผู้หญิงอายุเกิน 25 ปีขึ้นไป หรือมีลูกหลายคน ปีหนึ่งให้แพทย์ตรวจปากมดลูกโดยการขูดไปทำแปปสเมียร์ ก็ไม่เสียหายอะไร

สำหรับการเจาะเลือด อาจช่วยตรวจมะเร็งบางอย่างได้ เช่น มะเร็งเม็ดเลือดขาว การตรวจนั้นไม่จำเป็นต้องไปตรวจทั้งตัว โดยดูจากสัญญาณอันตราย 7 ประการ ดังนี้

1. การเป็นแผลที่ไม่รู้จักหาย ปกติควรหายภายใน 10 วัน หรือ 2 สัปดาห์
2. มีตุ่ม ก้อน ไต เกิดขึ้นในที่ซึ่งปกติไม่ควรจะมี เช่น ที่เต้านมหรือใต้ผิวหนัง ซึ่งไม่ควรจะมีก้อน
3. มีการเปลี่ยนแปลงระบบทางเดินอาหารเรื้อรัง เช่น ท้องอืด ท้องเฟ้อ กลืนอาหารไม่ลง อุจจาระร่วงสลับกับท้องผูกอยู่เสมอ
4. มีอาการผิดปกติของประจำเดือนในสตรี เช่น ประจำเดือนมาบ่อย ๆ มากะปริดกะปรอย
5. มีการเปลี่ยนแปลงของหูด ไฝ ปานที่เคยมีอยู่ วันดีคืนดีก็เกิดคัน เกาแตกเป็นแผลไม่รู้จักหาย

6. มีเสียงแหบ ไอเรื้อรัง อาจเป็นมะเร็งของกล่องเสียงหรือมะเร็งปอดได้

7. การมีเลือดหรือน้ำเหลืองไหลออกจากทวารต่างๆ ผิดธรรมชาติ เช่น หู ตา จมูก เต้านม ช่องคลอด ทวารหนัก เป็นต้น

อาการเหล่านี้อาจเป็นหรือไม่เป็นมะเร็งก็ได้ แต่ควรรีบไปหาหมอตรวจให้แน่ชัดก่อนจะสบายใจกว่า เมื่อมีอาการมากขึ้น ก็ต้องดูที่การแสดงออกของสัญญาณอันตรายที่เพิ่มขึ้นหากถึงขั้นอ่อนเพลีย น้ำหนักลด ก็แสดงว่าเป็นมากแล้ว

การตรวจสุขภาพ

สถานที่ตรวจ

สถาบันโรคมะเร็งแห่งชาติ

268/1 ถ.พระราม 6 เขตราชเทวี กทม. 10400

โทร. 02-3547025, 02-3547028-35แฟกซ์ 02-3547037

อีเมล์: admin@ncicheckup.com

รถเมล์ที่วิ่งผ่าน 8, 44, 67, 92, 96, 97 ,ปอ. 509, ปอ171 ,ปอ.157 ,ปอพ. 8

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

1873 ถนน พระรามที่ 4 เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทร. 02-2564000

รถเมล์ที่วิ่งผ่าน 4, 14, 15, 25, 45, 46, 67, 74, 76, 77, 109, 115, 163, 172, 177, ปอ.16, ปอ.21, ปอ.50, ปอ.47, ปอ.50, ปอ.76, ปอ.77, ปอ.141, ปอ.504, ปอ.505, ปอ.507, ปอ.514, ปอ.547, ปอพ.512

โรงพยาบาลรามาธิบดี

270 ถนนพระรามหก แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กทม. 10400

โทร. 0-2201-1000

โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพฯ

62 หมู่ 7 ต.องครักษ์ อ.องครักษ์ จ.นครนายก 26120

โทร. 037-395085-6

เว็ป http://www.medicine.swu.ac.th/msmc

โรงพยาบาลพญาไท

พญาไท1

364/1 ถนนศรีอยุธยา แขวงถนนพญาไทเขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

พญาไท2

943 ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนในเขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

พญาไท3

111 ถนนเพชรเกษม แขวงปากคลองภาษีเจริญเขตภาษีเจริญ กรุงเทพฯ 10160

โทร. 1172

<u>คำแนะนำ</u>

1. งดอาหาร น้ำ , เครื่องดื่ม และลูกอมทุกชนิด หลังเที่ยงคืน จนถึงเช้า วันตรวจ หรืออย่างน้อย 6 ชั่วโมงก่อนเจาะเลือด

2. สตรีที่มารับการตรวจมะเร็งปากมดลูก ห้ามสอดยา ,เหน็บยา หรือสวนล้างภายในช่องคลอด และงดการมีเพศสัมพันธ์ ก่อนวันมาตรวจ

3. สตรีที่มีประจำเดือนตรงกับวันตรวจสุขภาพ โปรดเลื่อนการตรวจสุขภาพไปก่อนจนกว่าจะหมด

แนวทางการรักษา

การรักษาโรคมะเร็งนั้นสามารถใช้ได้หลายรูปแบบที่แตกต่างกัน ดังนั้นจึงมีทางเลือกมากมายที่ใช้รักษาโรคมะเร็งได้ เช่น

การผ่าตัดเป็นวิธีซึ่งศัลยแพทย์จะผ่าตัดเอาเนื้องอกออกเพื่อการรักษาหรือบรรเทาอาการของโรคมะเร็ง

การฉายรังสีเป็นวิธีที่เน้นการฉายรังสีโดยโฟกัสตรงจุดที่เป็นก้อนมะเร็งและเนื้อเยื่อรอบๆ เพื่อฆ่าเซลล์มะเร็ง หรืออาจจะเพื่อการรักษาหรือบรรเทาอาการ

เคมีบำบัดอาจคุ้นหูกันในนาม “การทำคีโม” เป็นวิธีการรักษาหรือบรรเทาอาการโดยการใช้ยาต้านมะเร็ง

การบำบัดด้วยฮอร์โมน

วิธีการรักษาที่แตกต่างกันเหล่านี้อาจจะถูกใช้เพียงวิธีเดียวหรือใช้ร่วมกับวิธีอื่นหนึ่งหรือทั้งสองวิธี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ ประเภทและระยะของมะเร็ง รวมไปถึงความแข็งแรงของผู้ป่วยและวิธีการรักษาที่ผู้ป่วยเคยได้รับมาก่อนหน้า

อ้างอิง

ความรู้เกี่ยวกับมะเร็ง (Baxter Thailand)

http://www.baxter.co.th/th/patients_and_caregivers/cancer_knowledge/

"คำแนะนำในการตรวจ." คลินิคโรคมะเร็งแห่งชาติ.

http://www.ncicheckup.com/Guide.aspx.

เทพมงคล, ศ.นพ.ไพรัช. "มะเร็งไม่ใช่โรคที่น่ากลัว ถ้ารู้จักป้องกันและรักษา." March 1, 1989. http://www.doctor.or.th/article/detail/6511.

"กินอย่างไรให้ห่างไกลจากโรคมะเร็ง."July 19, 2014. Accessed October 29, 2014. http://www.healthhiso.com/กินอย่างไรให้ห่างไกลจา.html.

บันทึก

บันทึก